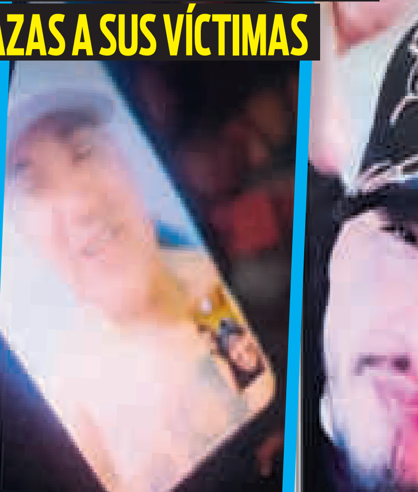


el Popular
Lunes 9 de junio del 2025 | Año 40 | Nº 14.927
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
www.elpopular.pe
S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

APARECEN IMÁGENES DE DELINCUENTE PIDIENDO A CHICHERO GRABE CANCIÓN PARA ACOMPAÑAR AMENAZAS A SUS VÍCTIMAS

- Fueron grabadas por Grace Bado, cajera del maleante.
- También se puede ver los cambios que el sanguinario delincuente se hizo en la cara para engañar a la policía. PÁGINA 2




"MONSTRUO" HIZO VIDEOLLAMADA CON "CHACALÓN JR."

FESTEJÓ CON TODO

- Pamela López realizo fiesta con cinco orquestas por su cumpleaños. PÁG. 8

UNA COPA MÁS...

- Portugal ganó Liga de Naciones al vencer a España 5-3 en penales tras 2-2 en 120'. PÁG. 10

LE PIDE GRABE UNA CANCIÓN PARA ACOMPAÑAR AMENAZAS A VÍCTIMAS

"Monstruo" hizo videollamada a Chacalón Jr.

✚ Se difundieron imágenes de la vida de lujo de Moreno Hernández en Paraguay.

✚ También los nuevos cambios que se hizo el delincuente en el rostro.

"EL MONSTRUO" EN PLENA VIDEOLLAMADA CON CHACALÓN JR. Y CON GRACE BADO, SU CAJERA.

Las malas juntas. En imágenes que difundió ayer Domingo al día, se puede comprobar la buena vida que se daba Erick Hernández, "El Monstruo", en Paraguay gracias al dinero de las extorsiones y fechorías, así como también una videollamada con el cantante de chicha Chacalón Jr.

En dicha comunicación, el líder de Los injertos del norte le pide al hijo del desaparecido Chacalón que grabe uno de sus temas musicales para acompañar las amenazas a sus víctimas.

Ese momento fue grabado por Grace Bado Neyra, quien, se sabe, era la cajera de Moreno Hernández.

VIDA DE LUJO

Gracias a dichas imágenes se pudo observar la vida llena de opulencia de "El Monstruo", quien vivió en un lujoso departamento de Paraguay y ahora, se indicó días atrás, estaría en Brasil .

Y fue ahí donde Grace Bado Neyra le llevó una serie de cosas como bebidas, licores y periódicos del Perú para grabar un desafiante video en el que pretendía hacer creer que se encontraba en nuestro país y no en el extranjero.

"Que viva la criminalidad. Estoy en mi territorio, acá me van a tener que matar, no fuera de mi país", se le escucha decir.

En otra imágenes se le ve en una casa de campo de Paraguay, ya con su nueva apariencia -con el cabello ondulado, bigotes, barbas y algunos arreglos en el rostro- antes de fugar a Bolivia, de donde se trasladó a Brasil, donde hoy aparentemente vive.

OPERABA DESDE PARAGUAY

Se conoció que Moreno Hernández, bajo el alias de El Profesor, daba instrucciones desde Paraguay usando dos líneas con prefijo +55 (Brasil) para coordinar por WhatsApp en grupos llamados Colectiveros unidos o Fuerza colectivero", las extorsiones y ataques.

La red criminal de "El Monstruo" se dividía en tres ramas: Ancón, Puente Piedra y Receptores de dinero. Estos últimos eran personas sin antecedentes, usadas para no levantar sospechas.

La Policía sospecha que "El Monstruo", quien estaría en Sao Paulo, está acorralado, se está quedando solo, y que su captura sería cuestión de días.

LA PATRONA PASÓ CONTROL DE IDENTIDAD

Sigue detenida


CRUZ RUIZ ES LA PAREJA DEL DELINCUENTE APODADO "EL MONSTRUO".

El Poder Judicial realizó ayer la audiencia de control de identidad de Liseth Albina Cruz Ruiz, pareja de Erick Moreno Hernández, "El Monstruo".

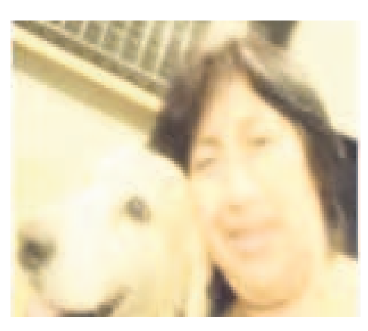
Cruz Ruiz, La Patrona, es sindicada también como presunta integrante de la organización criminal Los Injertos del cono norte, pues se encargaba de la recepción del dinero producto de secuestros y fechorías.

La Patrona fue capturada en Santa Cruz, Bolivia, en una operación conjunta con las autoridades bolivianas que la expulsaron permitiendo su detención preliminar por los delitos de extorsión agravada, organización criminal, tenencia y porte de armas.

El pasado sábado el Poder Judicial dictó 15 días de detención preliminar para Cruz Ruiz, quien siguee detenida en la Dirincri.

MUJER HERIDA EN BALACERA EN VES

Lucha por su vida


ELIZABETH RUIZ, OTRA VÍCTIMA DE LA INSEGURIDAD.

Elizabeth Ruiz Morales, quien fue una de los cuatro heridos en una balacera en un chifa de Villa El Salvador, lucha por su vida desde una cama en el hospital María Auxiliadora. El diagnóstico no es muy alentador. La bala alcanzó la médula espinal y los médicos sospechan que probablemente no pueda volver a caminar.

La familia de Elizabeth Ruiz Morales se aferra a la fe y espera una segunda opinión médica. "Estoy arraigada a una fe, estoy luchando por mi mamá", manifestó su hija.

el Popular
Lunes 9 de junio del 2025
Año 40 | Nº 14.769
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

SE HIZO VIRAL VIDEO CON ATAQUE A AGENTE

Pareja que agredió a policía recibiría 8 a 12 años de cárcel

✚ Esposos habían sido intervenidos por no cumplir normas de tránsito.



IMÁGENES DEL ATAQUE A LA AGENTE POLICIAL.

La Policía Nacional del Perú (PN) detuvo a la pareja que agredió físicamente a una suboficial durante una intervención por circular en la vía destinada para el Metropolitano.

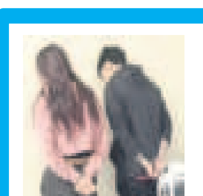
Los agresores fueron identificados como Abigail Fernando Pantoja Velis (23) y Yeferson Damián Juscamayta Herrera (23), quienes habían sido intervenidos por infringir una serie de normas de tránsito. Según indicó, la mujer no llevaba el chaleco obligatorio cuando se movilizan a bordo de una motocicleta, además de llevar dos niños entre ellos sin las medidas de seguridad necesarias.

Ambos son investigados por el delito de administración pública, violencia y resistencia a la autoridad.

Los detenidos podrían recibir una pena de prisión entre ocho a 12 años, que es la sanción por agredir a los policías.

Este brutal ataque ocurrió el último viernes en la cuadra 13 de la avenida Garcilaso de la Vega, en el Cercado de Lima. En las imágenes que se hicieron viral, se observa que la mujer golpea y jalonea del cabello a la agente. Afortunadamente, la evidencia quedó registrada y también fue difundida por el Ministerio del Interior en su red oficial.

Se conoció que la agente se encuentra bien, no tuvo lesiones de gravedad, pero contará con cinco días de descanso médico para recuperarse de las contusiones que sufrió.

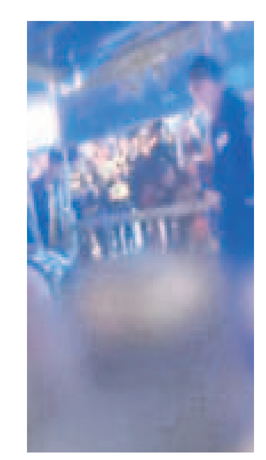


En falta

Los detenidos fueron trasladados a la Fiscalía tras permanecer en el Depincri Cercado. En las próximas horas se definirá el futuro de ambos.

EN PARADERO DE MANCHAY

Dos muertos en balacera



VÍCTIMAS ERAN JALADORES.

Noche sangrienta. Dos personas asesinadas y dos heridos dejó una balacera que ocurrió en un paradero de Manchay, en el distrito de Pachacámac, las últimas horas del último sábado.

Se conoció que una camioneta de color gris llegó al lugar y el copiloto abrió fuego. La víctimas mortales fueron identificados como Michael Ataque y Álvaro Curaca, quienes trabajaban como jaladores. Según informa Latina, ambas personas tenían denuncias por tráfico ilícito de drogas.

En tanto, los dos heridos, entre ellos una mujer, fueron trasladados al hospital de Ate. En el lugar, la Policía encontró 12 casquillos de bala. Se presume que el ataque podría haber sido por un ajuste de cuentas.

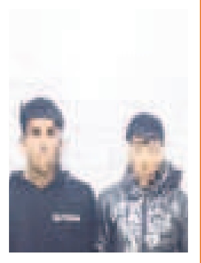
EN CORTO



ROBAN PLACA DE VÍCTIMAS DE DEFLAGRACIÓN

Indignante. Vecinos de Villa El Salvador denunciaron el robo de la placa conmemorativa que recuerda a las víctimas de la deflagración en dicho distrito, ocurrida el 23 de enero de 2020, y que dejó más de 30 fallecidos.

Los vecinos dijeron que el robo fue en horas de la madrugada y sospechan de los recicladores que suelen transitar por dicha zona.



CAPTURAN A LOS EXPLOSIVEROS DE SAN ANDRÉS

Agentes de la comisaría de San Andrés intervenireron a dos presuntos integrantes de la banda criminal Los explosiveros de San Andrés. Según las cámaras de seguridad, ambos sujetos habrían detonado un artefacto explosivo en la intersección de las calles Félix Carrión y Sarita Colonia. El detenido fue identificado como Aaron Arturo Zavala Zavaleta (21), junto a un menor de 17 años.



OPERATIVO FUE EN EL DISTRITO DE INDEPENDENCIA.

EXPLOTABA SEXUALMENTE A MUJERES

Desarticulan facción del Tren de Aragua

La Policía desarticuló una facción del Tren de Aragua en el distrito de Independencia, en nuestra capital. Los efectivos detuvieron a nueve sujetos, quienes obligaban a 50 mujeres, en su mayoría extranjeras, víctimas de trata de personas y explotación sexual, a pagar cuantiosos montos a manera de "cupo" por ejercer el oficio. Los pagos ascendían hasta los 25 mil soles y el criterio asignado sería acorde a su país de procedencia. "Si son venezolanas, vienen con una cantidad, más o menos, de 20 mil a 25 mil soles. Colombianas con 20 mil soles y ecuatorianas con 15 mil soles. En el caso de las peruanas, con sumas mucho menores", reveló el general Aldo Ávila, de la Dirección Contra la Trata de Personas y Tráfico Ilícito de Migrantes de la PNP.

El alto mando de la Policí indicó que la banda criminal era liderada por Hector Rafael Gonzales Lara, quien hizo de los distritos de Independencia y San Martín "la segunda plaza más importante de Lima dedicada a la explotación sexual".

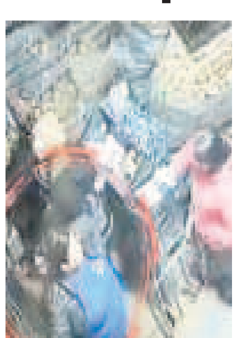
En mayo de 2024, el cabecilla fue capturado gracias al rescate de una víctima, pero fue liberado por el Poder Judicial. (Greys Lizarme)

EN MERCADO MAYORISTA DE SANTA ANITA

Estafan con falso Yape

A través del aplicativo Yape, más de 50 comerciantes del Gran Mercado Mayorista de Lima, ubicado en Santa Anita, denunciaron haber sido víctimas de una estafa masiva.

La presunta responsable fue identificada como Dayana Alexandra León Aybar. Los testimonios coinciden en que la modalidad de estafa consistía en simular una operación por Yape, mostrar un comprobante falso y luego alegar problemas de señal para no completar la transacción. "No llegó el dinero, pero ella mostraba que ya había yapado. Todo era falso", denunció uno de los comerciantes a Latina. Las pérdidas, en algunos casos, superan los 3 mil soles.



MÁS DE 50 COMERCIANTES ESTAFADOS.

DICTAN IMPEDIMENTO DE SALIDA DE 18 MESES PARA EX PRESIDENTE POR CASO DE CORRUPCIÓN

PPK no podrá salir del Perú

✚ Acusó a Migraciones de vulnerar sus derechos tras prohibirle viajar a Estados Unidos.

La jueza Margarita Salcedo Guevara, del Cuarto Juzgado de Investigación Preparatoria de la Corte Superior Nacional, dictó 18 meses de impedimento de salida del país contra el ex presidente Pedro Pablo Kuczynski, quien es investigado por el delito de lavado de activos.

La decisión responde al pedido de la Segunda Fiscalía Especializada en Delitos de Lavado de Activos, que sostiene la existencia de graves indicios de obstaculización y un alto riesgo de fuga tras el reciente intento del ex mandatario de viajar a Estados Unidos.

Recordemos que esta audiencia debía realizarse recién hoy, pero el Ministerio Público solicitó que se adelantara debido a que el ex jefe de Estado intentó viajar a Estados Unidos la noche del sábado 7 de junio, pero fue impedido de hacerlo debido a una alerta migratoria vigente.

En seguida, los fiscales Carlos Puma Quispe y Leidi Gálvez Sánchez, de la Segunda Fiscalía Especializada en Delitos de Lavado de Activos, se aparecieron en el terminal aéreo para verificar el intento de viaje y redactar el acta correspondiente, según informó el Ministerio Público a través de su cuenta oficial en la red social X.



PPK CONSIDERA QUE VULNERARON SUS DERECHOS TRAS HABER SIDO IMPEDIDOS DE VIAJAR A ESTADOS UNIDOS.

PROTESTA PPK

Cabe precisar Pedro Pablo Kuczynski emitió un comunicado en el que rechaza la medida de Migraciones que le impidió viajar a Estados Unidos.

El ex mandatario aseguró que no tiene ninguna restricción judicial para salir del país, tal como fue confirmado por el Poder Judicial el pasado 29 de mayo.

"Como cualquier ciudadano que no tiene impedimento de salida alguno, me dirigí a abordar mi vuelo a Estados Unidos para atender una cita médica y reencontrarme con mi esposa, a quien no veo hace más de siete años", expresó.

Además, Kuczynski calificó de "arbitraria" la decisión de Migraciones, argumentando que se basó en una alerta migratoria carente de fundamento jurídico. Aseguró que esta acción vulnera sus derechos fundamentales y agrava su estado de salud.

"He interpuesto un hábeas corpus y me reservo el derecho de iniciar las acciones legales contra quienes resulten responsables de este hecho arbitrario", sostuvo.

Apelan sentencia

Al respecto, el abogado del expresidente Pedro Pablo Kuczynski, Julio Midolo, anunció que apelará la decisión; mientras que el Ministerio Público adelantó que impugnarán el plazo. Tras el fallo, diversas figuras de la política tuvieron opiniones divididad en las redes sociales.



ATU EN CONTRA DE PASAR SUS COMPETENCIAS A MUNICIPIOS DE LIMA Y CALLAO.

ATU SOBRE PROPUESTA DE DISOLVER A ELLA

Responde al Congreso

El presidente de la Autoridad de Transporte Urbano de Lima y Callao (ATU), David Hernández, se pronunció respecto al proyecto de ley que plantea disolver su entidad y pasar sus competencias a las municipalidades de Lima y Callao.

El titular de la entidad consideró que existe un desconocimiento de la Ley de Municipalidades y de las competencias de la ATU.

"Es una propuesta que debería enterarse más, que debería tener mayor sustancia y conocimiento respecto a lo que se está tratando. Los intereses no los conocemos, tampoco han sido determinados en la exposición de motivos. Lo que sí vemos claramente es un desconocimiento total de las condiciones de los servicios de transporte", dijo a RPP. (OL)


NUEVA NORMA BUSCA FORTALECER LA SEGURIDAD CIUDADANA.

PARA EXTRANJEROS CONDENADOS POR DELITOS

Tramite de expulsión ahora será más rápida

El Gobierno promulgó la Ley N.º 32372, que modifica el Código Penal y el Código de Ejecución Penal, con el objetivo de agilizar la expulsión de ciudadanos extranjeros condenados por delitos en el Perú. Esta medida busca reforzar la seguridad ciudadana y descongestionar el sistema penitenciario.

"La expulsión del país se ejecutará una vez cumplida la pena privativa de libertad, por concesión de un beneficio penitenciario o por conversión de la pena privativa de libertad. El extranjero sentenciado es puesto a disposición de la autoridad competente por el Director del establecimiento penitenciario para efectuar su expulsión", cita la publicación. (OL)

LÓPEZ ALIAGA A MITIN CON CARTELES CURIOSOS

Llevó a su "portatil"


MUJERES MOSTRARON CARTELES CON MENSAJES EN DOBLE SENTIDO.

Durante la reciente inauguración de una obra que une a los distritos de Pachacámac y Cieneguilla, Rafael López Aliaga protagonizó un momento curioso con un grupo de mujeres que tenían carteles con mensajes sugerentes y de doble sentido dirigidos al burgomaestre.

Uno de los carteles más comentados decía: "Porky, flagélame con el látigo de tus obras", acompañado de dibujos del icónico cerdito Porky Pig.

Otro mensaje que llamó la atención en el evento fue: "Porky, deseo que cumplas tus metas... entre más metas, mejor".

Sin embargo, se supo que dichos carteles no habrían sido expontáneos como mucho podrían pensar, ya que dichas mujeres fueron llevadas como la portail del alcalde de Lima (OL).

ESTARÍA UBICADA EN ANANEA, A CASI 5 MIL METROS DE ALTURA Y A -10 ºC

Proponen la construcción de una megacárcel en Puno

✚ Ocuparía 30 hectáreas rodeadas de cerros y albergaría hasta 30 mil internos.



SOBRE LA PROPUESTA SE ESPERA EL PRONUNCIAMIENTO DEL GOBIERNO DE DINA BOLUARTE.

Ante el colapso del sistema penitenciario por hacinamiento, el alcalde del Rímac, Néstor de la Rosa, presentó al Ejecutivo un proyecto para construir una ciudad penitenciaria en el distrito de Ananea, en Puno.

La megacárcel a 4800 metros de altura, ocuparía 30 hectáreas rodeadas de cerros y nevados y albergaría hasta 30 mil internos, incluyendo criminales de alta peligrosidad vinculados a delitos como extorsión, sicariato y robos.

El penal operaría en condiciones climáticas adversas, con temperaturas de hasta -10°C y menor saturación de oxígeno debido a la altitud. Según De la Rosa, el diseño incluiría tres anillos de seguridad.

El primer anillo de seguridad estaría vigilado por las Fuerzas Armadas, el segundo por la Policía Nacional del Perú (PNP) y el tercero por personal del INPE. Además, la ubicación permitiría el bloqueo de señal para impedir extorsiones.

La iniciativa ya fue presentada formalmente al gobierno central. El alcalde De la Rosa solicitó a la presidenta Dina Boluarte anunciar si se aprueba la viabilidad del proyecto, lo que convertiría a Ananea en la primera ciudad penitenciaria del país. (O.L.)

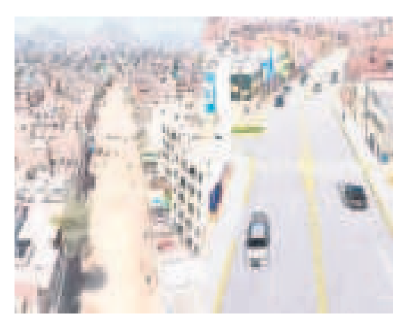
EN CORTO

INCAUTARÁN DISPOSITIVOS NO DECLARADOS

La Sunat advierte a los usuarios del Aeropuerto Internacional Jorge Chávez que si desean viajar al extranjero tendrán que declarar cierto tipo de productos para evitar ser sancionados. Se informó que solo se permite llevar una laptop, dos celulares y dos cámaras fotográficas. "Se va a emitir acta de incautación, porque para recuperar no solo tendrá que pagar los tributos de nacionalización normal, sino también pagar una multa del 50% del valor de producto", dijo la funcionaria Julia Casana a Canal N. (O.L.)

CONECTARÁ CON LA PANAMERICANA NORTE

Reinician obra de más de S/17 millones en SMP



OBRA ESTUVO PARALIZADA VARIOS MESES.

La Municipalidad de Lima anunció el reinicio de la construcción de la avenida Miguel Grau (SMP), una obra vial clave para mejorar la movilidad en Lima Norte.

Cabe recordar que este proyecto, que estuvo paralizado durante varios meses, tiene como objetivo principal optimizar la conectividad en la zona.

La inversión supera los S/ 17 millones e incluye la renovación completa de pistas y veredas a lo largo de 1,35 kilómetros, conectando las avenidas Caquetá y Zarumilla con la Panamericana Norte.

Se espera que más de 400.000 vecinos se beneficien directamente con esta nueva infraestructura. (O.L.)

Interrupción del Servicio de Agua Potable

Sedapal informa que realizará **Trabajos de Empalmes en las Redes de agua potable**, con el objetivo de brindar una mejora en la calidad del servicio, por lo que se interrumpirá parcialmente el servicio de agua potable de acuerdo al siguiente detalle:

DISTRITO: San Miguel

ZONAS AFECTADAS:

Sectores 46-4:
A.H. Las Palmeras, C.H. Julio C. Tello, C.R. Lima, Urb. Huertización, Fundo San Miguel, Urb. Libertad, Urb. Pando 4ta. 5ta. y 7ma. Etapa, Urb. Paulo VI, Urb. San Miguelito, Urb. Santa Eulalia, Urb. UDIMA y Urb. Yamille.

Sectores 46-7:
Urb. El Campillo, Urb. Bartolomé Herrera, Urb. Huertecilla, Urb. Orbea, Urb. Pando 4ta. y 5ta. Etapa, Urb. Pershing, Urb. San Miguelito y Urb. Santa Florencia.

Sub Sector 46-4:
Jr. Ayacucho, Jr. José de San Martín, Av. Lima, Jr. Francisco Bolognesi, Jr. Cuzco, Jr. Ramón Castilla, Av. Universitaria y todas las calles interiores a este cuadrante.

Sub Sector 46-7:
Urb. El Campillo, Av. LA Marina, Jr. José Rufino Echenique, Jr. Ayacucho, Jr. José Salinas, Av. Universitaria y todas las calles interiores a este cuadrante

DÍA / HORARIO: miércoles 11 de junio desde las 10:00 h hasta las 22:00 h

Sedapal agradece la compresión y recomienda a los usuarios tomar las precauciones necesarias durante la interrupción.

POR AIRE, MAR Y TIERRA ESTÁN TRAS LOS AUTORES INTELECTUALES DE ATAQUE A URIBE TURBAY

Buscan a culpables del atentado

✚ Menor que disparó a candidato está detenido, pero no se sabe aún quién está detrás de él.

BOGOTÁ. Efectivos colombianos vienen buscando por cielo, mar y tierra a los autores intelectuales de un atentado a tiros contra el aspirante a la presidencia, Miguel Uribe Turbay, quien fue sometido a una cirugía tras ser gravemente herido.

Cabe precisar que en medio de un acto público en un barrio popular de Bogotá, el senador de 39 años recibió tres impactos de bala, de acuerdo con los paramédicos que lo atendieron.

Tras someterse a una primera operación, el político salió del quirófano. No obstante, el alcalde de la capital, Carlos Fernando Galán, aseguró que el herido atraviesa "horas críticas" de recuperación para garantizar su supervivencia.



ATENTADO CONTRA MIGUEL URIBE TURBAY HA CONMOCIONADO AL MUNDO.

El centro médico que lo atiende sostuvo en un comunicado que "está en cuidados intensivos para garantizar su estabilización postoperatoria". "El estado reviste la máxima gravedad y el pronóstico es reservado".

CAPTURAN A SICARIO

Asimismo, se informó que un adolescente de 15 años fue capturado como sospechoso, pero se ignora quiénes fueron los autores intelectuales del ataque.

Más de 100 investigadores de la policía de Colombia realizan pesquisas para esclarecer los motivos del ataque al político, dijo el ministro de Defensa, Pedro Sánchez.

Además, no se conocían públicamente amenazas contra Uribe, un fuerte crítico de las guerrillas y narcotraficantes que operan en el país.

EXIGE PRESIDENTA DE MÉXICO A ESTADO UNIDOS

"Migrantes no debe ser tratados como criminales"



AL MENOS 35 MEXICANOS FUERON DETENIDOS EN LOS ÁNGELES.

MEXICO. La presidenta de México, Claudia Sheinbaum, llamó ayer a Estados Unidos a no tratar como criminales a los migrantes, luego de las redadas en Los Ángeles en las que, confirmó la mandataria, fueron detenidos 35 mexicanos. "Los mexicanos que viven en Estados Unidos son hombres y mujeres de bien, son hombres honestos que se fueron a Estados Unidos a buscar una mejor vida para ellos y para aportar a sus familias. ¡No son criminales! ¡Son hombres y mujeres de bien!", dijo la mandataria en un discurso público en Cholula. Subrayó que el trabajo de los migrantes también "sostiene la economía de Estados Unidos" y lanzó un llamado a atender esta problemática a través del diálogo para una "reforma integral migratoria" en ese país.

DEYSI ARAUJO

“RELACIÓN A DISTANCIA NO FUNCIONARÁ”

✚ Bailarina duda que romance de Cueva y Pamela Franco se mantenga ahora que él jugará en Ecuador.
✚ Recuerda, amor de lejos, felices los cuatro.

Mario Palacios O.

Según Deysi Araujo, la historia de amor entre Christian Cueva y Pamela Franco estaría viviendo sus últimos capítulos. Al saberse que el futbolista se irá a jugar al club Emelec de Ecuador, la pelirroja asegura que la parejita terminará su romance.

—¿Crees que Cueva y Pamela sigan juntos, ahora que él se irá a jugar a Ecuador?

—Amor de lejos, felices los cuatro, reza el dicho. Yo no creo que funcione su amor a distancia, en general, estar lejos de tu pareja no es lo mismo que lo veas a diario.

—¿Tú viviste una relació a distancia?

—Claro, hablo por experiencia. Un ex vivía en Canadá y nos comunicábamos por chat y él venía a Perú. Una vez revisé sus mensajes y él estaba también con otra mujer. Una relación a distancia no funciona, lo mío funcionó un año, no dio para más.

—Pero a Pamela se le ve enamorada de Christian.

—Es verdad, yo creo que ellos sí se quieren. Él también está muy enamorado, lo dice y lo demuestra en sus redes sociales. Salen en un jacuzzi tomando un champán y gritando su amor, pero para mí, Pamela Franco es una mujer inteligente, saca provecho a la relación para facturar.

—¿Quieres decir que ella es interesada?

—Ella aprendió el negocio, sabe que mostrarse con Cueva en sus redes sociales dará que hablar y se viralizará, eso le da más contratos. Está en su mejor momento sentimental y como cantante, pero su prueba de fuego será cuando él se vaya a Ecuador.



DUDA QUE ROMANCE ENTRE EL FUTOBLISTA Y LA CANTANTE SIGA VIVO.

Nada con chibolos

La bailarina está sola, aunque sale con amigos a bailar, contó tener muchos pretendientes que le escriben a sus redes sociales, en especial jóvenes. “Me invitan a salir, me dicen que soy su amor platónico desde que estaban en el colegio (risas)”, señaló Deysi Araujo.

LUCECITA

"MUCHOS CREEN QUE MI NIETA ES MI HIJA"

✚ Colombiana afirma ser una abuela feliz.



Lucecita vive uno de sus mejores momentos familiares, no solo es feliz por ver realizados a sus hijos que ya son mayores, sino porque su nieta, Camila, es su adoración. Incluso cuando salen a pasear al parque, el público piensa que la pequeña es su hija.

"Estoy feliz, soy una abuelita chocha. Mi nieta lo es todo para mí, cuando salimos a pasear o vamos al parque, muchas personas piensan que es mi hija. Yo agradezco el gesto, pues me ven jovial", dijo la sexy colombiana. En ese sentido, Lucecita asegura nunca haber ocultado su edad, pero por tener una vida disciplinada, hacer ejercicios y comer sano, aparenta tener menos almanaques. "Yo fui madre joven, siempre hice ejercicios. Ahora que estoy en base cuatro me siento mejor que nunca, muchos en redes sociales me echan menos edad. No me hice cirugías y me ejercito mucho", manifestó. (MP)

GIANMARCO

REGRESA AL TEATRO

✚ Presentará el show Mi vida en sol mayor.



ESTARÁ EN EL GRAN TEATRO NACIONAL.

El cantautor nacional llevará al Gran Teatro Nacional el show en el que habla de sus inicios y hasta que logró el reconocimiento internacional. Se trata Mi vida en sol mayor, en el que, además de música, cuenta de pasajes inéditos de su carrera musical.

"Estoy profundamente agradecido por todo lo que este show está significando para mí. Es una edición especial que compartiré con el público", indicó el intérprete de Se me olvidó, que presentará tres únicas funciones los días 30 de junio, y 1 y 2 de julio en el Gran Teatro Nacional. Promete que será inolvidable. (MP)

BOTÓ CASA POR LA VENTANA EN CUMPLEAÑOS

✚ Trujillana celebró por adelantado fiesta por sus 38 años con cinco orquestas.

✚ Su joven pareja la acompañó y dedicó tiernas palabras.

Mario Palacios O.

PAMELA LÓPEZ

Pamela López celebró la vida, y su buen momento en el ambiente artístico, con un gran fiesta por sus 38 años. La trujillana fue agazajada por su pareja Paul Micheal con mariachis y la reunión fue amenizada por cinco orquestas.

La fiesta cumpleañera se realizó el sábado en la noche en el local KittyPam, en Lince. La guapa trujillana lució un escotado vestido bordado en pedrería que debaja ver su moldeda figura.

Su pareja, Paul Micheal, la sorprendió con mariachis, y dedicó unas palabras a su musa, dejando en claro que está muy enamorado de Pamela López.

"Feliz cumpleaños, mi guerrera, que este año sea tan especial como tú. Que todos tus sueños se hagan realidad y Dios siempre te bendiga y te llene de fuerzas para seguir superándote. Eres la razón por lo que cada día es hermoso", dijo el cantante a su amada.



Hoy junto a su familia

Pamela López celebrará con los suyos hoy. Recordemos que ella es natural de Trujillo y viajará al norte para estar con sus seres queridos. "Saben que soy de provincia, muchas personas no han estado hoy (sábado), el lunes (hoy) estaré por allá (Trujillo)", indicó.



"Todo lo hago por los míos, no soy menos ni más que otra mamá". Pamela Franco.

ADELANTÓ CUMPLEAÑOS

Aunque en realidad su cumpleaños es hoy, Pamela Franco adelantó el agazajo por sus 38 almanaques. A su fiesta llegaron conocidos personajes de la farándula, como Elías Montalvo, Deysi Araujo, Víctor y Billy Yaipén, y cantantes de orquesta Candela, quienes subieron al escenario y dedicaron sus éxitos a la cumpleañera.

Como si no fuera suficiente, cuatro orquestas de salsa más se sumaron a los festejos de la trujillana, quien bailó hasta las últimas consecuencias.

Cabe mencionar, previo a las celebraciones, apareció una información de que no se llevaría a cabo le fiesta porque el local tenía deuda de S/200 a la empresa de electricidad, pero ese tema lo solucionaron a tiempo.



OSCAR GAYOSO

LE VETARON IMITACIÓN A PELUCHÍN

✚ Habló de su salida de Humor recargado y por qué le dijeron no a parodia de Amor y fuego.

Oscar Gayosos rompió su silencio sobre su inesperada salida del programa cómico Humor recargado, que emite Panamericana TV. Contó que no cumplieron con lo que le prometieron y vetaron la imitación que hizo, junto a Cindy Marino, de Rodrigo González y Gigi Mitre.

"La parodia de Amor y fuego, era Ardor y ruego, de ahí iban a entrar algunas secuencias enlazadas con la imitación a Gigi y Peluchín. Ya estaba todo hecho, (pero) dos días antes de empezar el primer programa, hubo una orden de gerencia, de que no podíamos sacar esos personajes, por problemas internos de Willax con canal 5. Tuvimos que grabar de nuevo todo el programa", dijo Gayoso.

Este incidente ocurrió faltando un día del estreno del espacio humorístico y sobre la marcha grabaron otras parodias de emergencia. Tuvo que hacer la parodia en la que imita a Jaime Bayly, algo que él no pensaba recordar.

"Jaimito Bayby no iba a ir, lo imité tantos años, pero se hizo por una cuestión de emergencia. Por eso el programa sale de esa manera, pero no era lo que nosotros queríamos. Además, de otras falencias y temas que no cumplieron", aseguró. (MP)



OSCAR GAYOSO Y CINDY MARINO GRABARON SECUENCIA DE AMOR Y FUEGO QUE NUNCA SALIÓ

THAMARA GÓMEZ

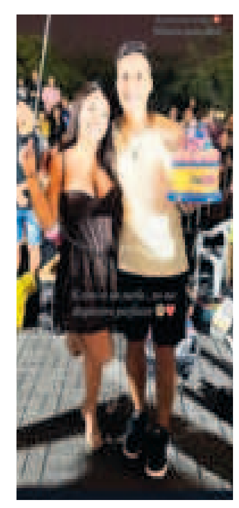
VOLVIÓ CON CÓMICO

La ex cantante de Corazón Serrano sorprendió a sus seguidores al retomar su relación con el comediante Alvarito Aurora, semanas después que terminaron acusándose mutuamente de no ser leales a su compromiso.

Thamara Gómez, quien antes despotricaba contra el humorista del teatro popular, hace unos días fue vista con el cómico en un local muy cariñosos. Es más, el fin de semana Aurora publicó una foto de Thamara durmiendo, dejando en claro que retomaron su relación.

Aunque ambos se muestran herméticos en lucirse juntos en sus redes sociales, al parecer ahora la cantante y el comediante prefieren mantener su romance alejado de los reflectores.

"Mis relaciones lo he mantenido siempre alejada de los medios", dijo antes Thamara Gómez. (MP)



REGRESÓ CON ALVARITO AURORA.

PORTUGAL GANÓ OTRA VEZ LA LIGA DE NACIONES

¡Bicampeón!

Derrotó 5-3 por penales a España. En 90' y en suplementario terminaron 2-2.

MÚNICH. Portugal se convierte en la primera selección que conquista en dos ocasiones la Liga de Naciones, tras vencer en la tanda de penales a España, luego de empatar 2-2 en tiempo suplementario.

España se puso en ventaja a los 21 minutos. Luego de una serie de rebotes en el área, la pelota le quedó a Martín Zubimendi y el volante la empujó para estampar el 1-0.

La respuesta de Portugal llegó a los 26 cuando Nuno Mendes tomó la pelota en el borde del área, se metió dentro y sacó un violento disparo cruzado de zurda para vencer la resistencia Unai Simón.

En el final de la primera parte un mal pase para Bernando Silva, culminó con un contragolpe letal para España que comandó Pedri al asistir a Mikel Oyarzabal, qiuien puso el desnivel a los 45'.

En el icomplemento, Roberto Martínez decidió meter mano en el equipo para buscar una mayor reacción. Ingresaron Nelson Semedo y Rúben Neves, dejaron la cancha Joao Neves y Chico Conceicao.

Portugal siguió buscando por izquierda con Mendes siendo determinante en cada avance del equipo. Tanto fue así, que el lateral izquierdo dejó en camino a Lamine que intentó marcarlo, tiró el centro y, tras un rebote, Cristiano Ronaldo marcó el 2-2 a los 61 minutos.

El marcador se mantuvo y se fue a tiempo suplementario, donde Portugal estuvo cerca del triunfo, pero el empate se mantuvo.

En la tanda de los penales, Portugal estuvo con la puntería afinada al anotar Ramos, Vitinha, Nuno Mendes y Neves. En España, anotafron Mikel Merino, Baena e Isco, pero el remate de Morata fue atajado por Costa.

Francia subió al podio

STUTTGART. Premio consuelo. Con gran actuación de Kylian Mbappé, quien marcó un gol y dio una asistencia, Francia venció por 2-0 a Alemania y logró el tercer lugar de la Liga Naciones de la UEFA.

El primer tiempo fue de ida y vuelta con acciones de gol en ambas porterías. El poste le negó el gol a F lorian Wirtz a los 37 minutos.

Sin embargo, poco antes del descanso, Mbappé demostró su eficacia letal al recibir un centro cerca del área chica, superó a Joshua Kimmich y definió con un potente disparo cruzado.

En el complemento, un error de Jonathan Tah en el centro del campo dejó a Mbappé con espacio libre y asistió a Michael Olise, quien sentenció el partido a favor del cuadro galo, que se subió al podio de la Liga de Naciones de la UEFA.

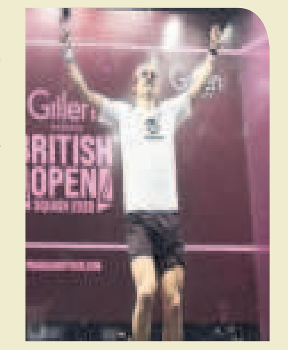


Elías campeón del British Open 2025

BIRMIMGHAM. El squashista peruano Diego Elías derrotó 3-1 (11-4, 11-9, 3-11 y 11-4) al egipcio Mostafa Asal, actual número uno del mundo, y se adueñó del título del GillenMarkets British Open 2025, que se jugó en esta ciudad de Inglaterra.

En algo menos de una hora, Elías se mostró superior a Asal, al que comenzó ganando por dos sets, antes de que el egipcio recortara la desventaja. Pero en el cuarto set, el peruano no cedió y se impuso por 11-4 para cerrar el partido e impedir que Asal repitiera su triunfo del pasado año en el 'Wimbledon' del squash.

Con esta victoria, el Puma logró su primer título de la temporada 2024-25, tras el obtenido en octubre pasado cuando ganó el Qatar Classic por 3-0, también a Mostafa Asal.



CULEBRA JUGARÍA ANTE ECUADOR

Carrillo está a la orden

Superó lesión y entrenó a la par con el plantel en la Videna.



CARRILLO SERÍA INICIALISTA ANTE ECUADOR.

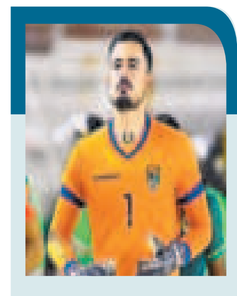
■ Buenas noticias para la selección. André Carrillo entrena con normalidad y podría jugar mañana (8:30 p.m.) ante Ecuador por la jornada 16 de las Eliminatorias al 2026.

La Culebra superó la lesión muscular que lo ausentó ante Colombia y ayer entrenó con normalidad a la par de todo el plantel y participó en los trabajos tácticos, lo cual es alentador para el seleccionadr Óscar Ibáñez porque recupera un jugador clave para el desempeño del equipo.

La presencia de Carrillo le permitiría a la Bicolor tener un juego más prolijo, pues el jugador del Corinthians tiene buen manejo del balón y permitiría potenciar al equipo en el aspecto ofensivo.

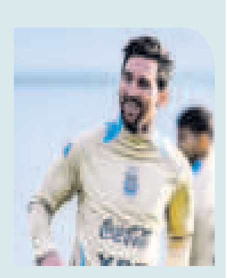
Si Carrillo llega a ser de la partida ante Ecuador ingresaría por Edison Flores o Bryan Reyna.

Esa duda la debe definir Óscar Ibáñez cuando pruebe hoy el posible once que enfrente mañana al equipo de Sebastián Beccacece.



Viscarra recibe apoyo

■ **LA PAZ.** Óscar Villegas, seleccionador de Bolivia, respaldó a al arquero Guillermo Viscarra, quien cometió un blooper que generó el primer gol en contra en el partido con Venezuela. "Tene todo nuestro apoyo y respaldo", dijo Villegas, quien mantendrá a Viscarra en el arco mañana frente a Chile.



Messi desde el saque

■ **BUENOS AIRES.** Lionel Messi será titular mañana en Argentina con Colombia. La Pulga empezó el partido ante Chile en el banco e ingresó en el segundo tiempo. Lionel Scaloni tendrá a disposición a Nicolás Otamendi, Leandro Paredes, Enzo Fernández y Nico González, tras cumplir sus supensiones.



DT BECCACECE NO SE CONFÍA

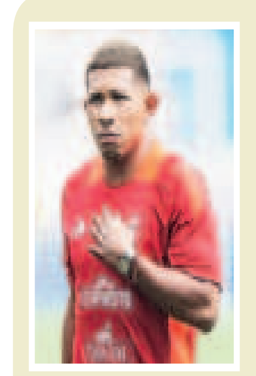
"Perú es un rival peligroso"

■ **QUITO.** Como un rival peligroso calificó Sebastián Beccacece, seleccionador de Ecuador, a Perú en el duelo de mañana, en el que La Tri espera firmar su clasificación al Mundial 2026.

"Sabemos que Perú se juega su última carta, lo que lo hace un partido muy peligroso. Cuando uno está al borde de la eliminación y no tiene más posibilidades siempre van a dar más. Es un partido muy lindo y muy interesante, nosotros debemos trabajar muy firmemente para tratar de conseguir lo que queremos conseguir", señaló.

"Estamos en un momento en el cual tenemos la posibilidad de sellar la clasificación, estamos a 100 minutos de poder hacerlo de conseguir un resultados positivo. Desde 2009 no se gana ahí así que tenemos un lindo desafío. Más si recordamos que cuando llegamos estábamos a dos puntos del repechaje, en el quinto lugar con posibilidades de no ir al mundial, hoy estamos en un lugar de privilegio", subrayó.

Beccacece indicó que Enner Valencia se sigue recuperando de la lesión muscular y lo esperarán hasta el final.



FLORES VE DIFÍCIL A ECUADOR.

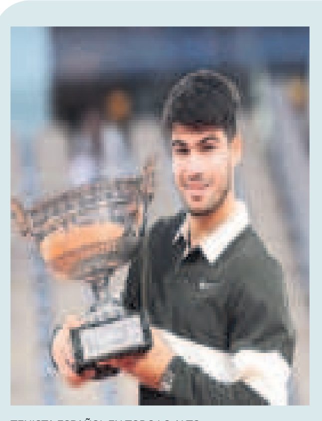
FLORES ESPERA QUE PERÚ BRILLE

Firma el triunfo

■ A estas alturas de las Eliminatorias en las que Perú apenas tiene 11 puntos, para Edison Flores lo importante es el resultado antes que jugar bien.

"Va a ser un partido muy complicado con Ecuador que tiene virtudes, lo cual hay que contrarrestar. Uno a veces quiere jugar bien, pero lo que importa son los goles y los tres puntos", señaló.

Orejas derrocha optimismo. "Seguimos con la misma ilusión, sabemos que necesitamos de puntos solamente debemos centrarnos en trabajar. Tenemos que hacer un partido redondo. Hemos recuperado a André (Carrillo) y esperemos pueda llegar de la mejor manera", acotó.



TENISTA ESPAÑOL EN TODO LO ALTO.

ALCARAZ VENCIÓ REMONTANDO 3-2 A SINNER

Monarca de Roland Garros

■ **PARÍS.** Tras gran remontada, Carlos Alcaraz venció a Jannik Sinner y se coronó campeón de Roland Garros 2025.

En un emocionante partido que duró cinco horas y 29 minutos, la final más larga de la historia del torneo, el español levantó el título y selló una remontada épica para coronarse campeón por segunda vez consecutiva en La Ciudad de la Luz, al imponerse por 4-6, 6-7 (4), 6-4, 7-6 (3) y 7-6 (2).

El tenista de 22 años se convierte en el primer tenista nacido en el siglo XXI que levanta 20 trofeos y en el tercero más joven que alcanza la cifra de cinco grandes, solo superado por el sueco Bjon Borg, que lo hizo con 21, y su compatriota Rafa Nadal, que tenía solo un día menos que Alcaraz.

Alcaraz se embolsará 2.550.000 euros de premio, una cifra que supera los 2.400.000 del año pasado.

MAÑANA NO TE PIERDAS ESTA GRAN RECETA DE UNOS DE LOS MÁS RICOS DULCES PERUANOS.

Endulza a tu familia con un delicioso arroz con leche



EL POPULAR SIEMPRE PIENSA EN HACER LAS COSAS MÁS FÁCILES PARA TI Y TU FAMILIA.

No olvides de pedir tu lámina gratis al comprar el Popular. Todos los días encuentra una nueva receta con los mejores tips.

Todos los días tu diario favorito el Popular te trae las mejores recetas para que prepares en casa a tu familia y amigos.

Cada día encuentra una lámina con una receta diferente de la gastronomía peruana e internacional. Así también encontrarás recetas de postres para endulzar las tardes familiares o los cumpleaños.

Es por eso que mañana encontrarás la receta del tradicional arroz con leche, estilo peruano. La lámina viene gratis al comprar el Popular.

DELICIOSO Y NUTRITIVO

El arroz con leche como bien dice su nombre tene ests dos ingredientes principales que son muy nutritivos porque aportan muchos nutrientes a la dieta de grandes y chicos.

La leche tiene calcio para los huesos y el arroz carbohidratos para los músculos y energía. Pero como postre que tiene azúcar o algún edulcorante es bueno comerlo sin excesos. ¡Mañana no te pierdas esta gran receta!



En las redes sociales

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram y Twitter si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. El Popular siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. También puedes seguirnos en elpopular.pe

APRENDIENDO EN CASA

El sistema linfático

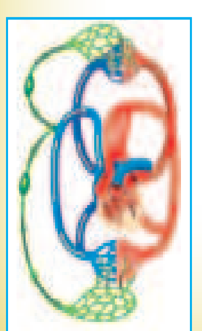
¿Qué es y para qué sirve?

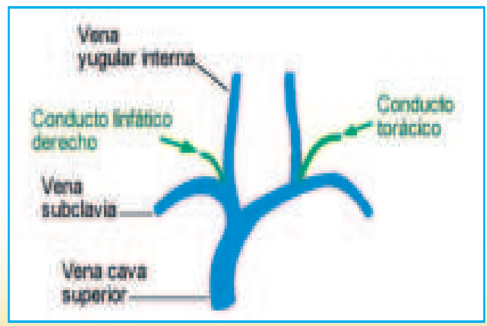
Una de las principales funciones del sistema linfático consiste en recoger el líquido linfático sobrante de los tejidos corporales y devolverlo a la sangre. Es algo fundamental porque el agua, las proteínas y otras sustancias se escapan constantemente desde los diminutos capilares sanguíneos a los tejidos corporales circundantes. Si el sistema linfático no drenara el exceso de líquido linfático, ese líquido se acumularía en los tejidos y los hincharía.

El sistema linfático es una red de conductos muy pequeños (o vasos) que recogen y conducen el líquido linfático procedente de todo el cuerpo. Las principales partes de tejido linfático se encuentran en: la médula ósea, el bazo, el timo, los ganglios linfáticos y las amígdalas. El corazón, los pulmones, los intestinos, el hígado y la piel también contienen tejido linfático.

EL DATO

El sistema linfático también ayuda al cuerpo a defenderse de los gérmenes, que causan enfermedades. Cuando una persona tiene una infección, los gérmenes se le acumulan en los ganglios linfáticos.





Conoce los principales vasos linfáticos

El conducto torácico: empieza cerca de la parte inferior de la columna vertebral y recoge la linfa procedente de la pelvis, el abdomen y la parte inferior del pecho. El conducto torácico asciende por el pecho y vacía la linfa a la sangre a través de una vena de gran tamaño ubicada cerca del lado izquierdo del cuello.

El conducto linfático derecho: recoge la linfa del lado derecho del cuello, el pecho y el brazo y la vacía en una vena de gran tamaño ubicada cerca del lado derecho del cuello.

Emprende y crece con el Popular

Cuida tu bolsillo
Es importante que el emprendedor pueda ser consciente del stock que necesitará para su campaña, sin sobrepasarse, pues esto se traduciría en una pérdida de dinero y productividad.

TOMA NOTA DE ESTAS RECOMENDACIONES PARA TU EMPRENDIMIENTO

No cometas estos errores al elegir el POS

Al adquirir esta herramienta debes informarte de los beneficios que te ofrece.

Zoraida Peña H.

Actualmente, utilizar medios de pago digitales es lo que te hace realmente competitivo con tu emprendimiento, por eso a la hora de elegir el POS (Point of Sales o punto de venta) debes hacerlo con conocimiento y evaluando los beneficios que te puede dar.

Un experto nos explica qué errores no cometer al elegir un POS. “Uno de los errores más frecuentes al adquirir un POS es enfocarse únicamente en el tipo de dispositivo y no en lo que verdaderamente importa: la propuesta de valor que viene detrás”, señala César Miranda, gerente de Automatízate Negocios.

Asimismo, hizo hincapié en que “algunos dispositivos a bajo costo son refabricados o reacondicionados, lo que los hace más propensos a fallos técnicos, desconexiones o lecturas fallidas, afectando directamente las ventas y la experiencia del cliente”.

“Hoy en día, no basta con tener un POS que solo cobre; los emprendedores necesitan herramientas que automaticen reportes, simplifiquen la facturación y se integren con diversos métodos de pago digitales



EVITA AFECTAR TUS VENTAS Y RENTABILIDAD ELIGIENDO UN MAL PROVEEDOR.





Educación financiera

Giancarlo Cafferata (*)

¿TU NEGOCIO VENDE, PERO NO GANAS?

¿Tu negocio está vendiendo, pero no lo ves reflejado en la utilidad? Te dejo 5 aspectos del negocio que debes de cuidar para ser rentable:

1. Los costos: Analiza gastos fijos y variables. Recorta lo innecesario y renegocia con proveedores para mejores condiciones de pago.

2. Los precios: Asegúrate que cubran costos más un margen adicional. Evita subvalorar tus productos.

3. La gestión de inventario: Evita exceso (capital inmovilizado) o faltante (pérdida de ventas). Usa sistemas de pronóstico.

4. La diversificación: Añade nuevos productos o canales (ejemplo: venta online) para reducir riesgos.

5. La eficiencia: Automatiza tareas repetitivas y capacita a tu equipo. Optimiza recursos.

* Director de Talent Up: Capacitación & emprendimiento

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada



Pollo enrollado con lenteja guisada

INGREDIENTES

- 200 gr de filete de pollo.
- 1 tza. de lentejas.
- 2 cdas. de harina de trigo.
- 1 1/2 cdtas de ajo molido.
- 1/2 cebolla.
- 4 tajadas de queso fresco.
- 1 huevo.
- 1 cda. de ají colorado.
- 1 hoja de laurel y orégano al gusto.
- Aceite vegetal.
- Sal, pimienta y comino al gusto.

PREPARACIÓN

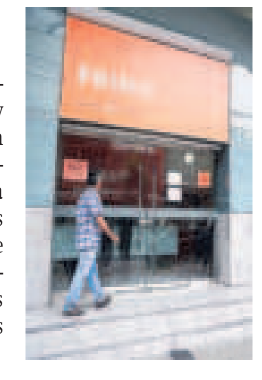
En una olla freír la cebolla en cuadritos con el ajo y el ají colorado, luego condimentar con sal, pimienta y comino. Agregar las lentejas remojadas, la hoja de laurel y cubrir con agua. Dejar cocinar por 30 minutos. Mientras, filetear el pollo, condimentar con sal, pimienta y comino, poner una tajada de queso en el medio, espolvorear orégano, enrollar y sujetar con mondadientes. Poner en una olla con un poco de agua y cocinar 15 minutos. Luego una vez fríos, pasar por huevo batido, harina y freír. Servir con las lentejas y arroz.

Secreto del Chef
Puedes también rellenar los enrollados de pollo con jamón, aceitunas o espárragos.

TIPS

1 ¿QUÉ ES UNA PENSIÓN?

Según señala la Superintendencia de Banca y Seguros y AFP, la pensión es una prestación económica, que de forma periódica, reciben los trabajadores cuando se jubilan, la cual se beneficia con los aportes acumulados durante los años en que laboraron.



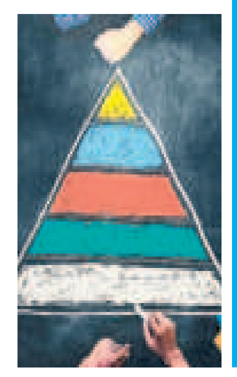
2 CONOCE LA TARJETA DE CRÉDITO

Conoce estos términos para manejar bien tus tarjetas. Fecha de corte: Es la fecha de cierre total de tus consumos. Fecha de pago: Fecha límite para pagar y no ser moroso. Si te pasas de esta fecha pagarás intereses muy altos. Pago mínimo: Cantidad mínima para pagar y no caer en morosidad.



3 NO CAIGAS EN LA “PIRÁMIDE”

La pirámide financiera consiste en solicitar a los participantes un monto de dinero con la promesa de obtener grandes ganancias en poco tiempo. Asimismo, le exigen incluir a más personas a cambio de más ganancias. Al inicio, estas empresas nformales pagan lo prometido, luego desaparecen con el dinero.



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

En el espejo
Me vi en el espejo y descubrí que tengo un cuerpo POR NO. Por no hacer ejercicio. Por no hacer dieta. Por no dejar de tragar.

acertijo

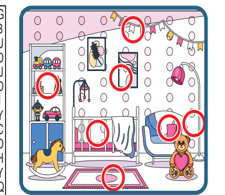
Si horneas un pastel a las 3:15 PM y necesita 45 minutos de cocción, ¿a qué hora estará listo el pastel?

Soluciones de ayer





Q P R I D S T J L X R M N K A T R A Z A D O R G
C H U Y W H N E J O C O M P U T A R I Z A D A B
T F M P P D A T T V J W S M O R G A N I S M O U
X S G I E N O C Q N P E H E Z S B J E F W T C D
R K X I Y S E S E F N S L M F O O R M M B G P J
H T Q Y X T C W V O R H W U P C T N I E L J B D
O V K C E G Z A R Y Q E N V O A H S S D B M F I
E T R D Y A J T N Z U C E R Z M S Q I I T P A Y
N B R G O D I F K E I W S A H R H G O C A V M C
E K Y F T S D R T O R Q P D B A I T N A Q N S D
S O V U O E E Y N M L Z E I F F C E N G V U B H
T T G P N R J A K P Q S C A J O L C D U I C D Y
R O Z A U L L I P S O X I C E I W N C B I L V Q
U G F A Q N S W D S Y U A I L D C O B N D E I I
C O M J I T Z L E O W F L O N A K L F M E A A M
T D E E T G O C C V S U I N O R M O X N Z R I A
U K T J S A O M Y X U K D F Q V R G E D Z T R G
R H A G M R A L O K Z P A Q F M S I E I D J A E
A W B Y P N U O O G I X D N A O T A B M A C T N
G Y O W Z E D L L C R F V C U B L H K B F I I T
S Y L N C Z D A X L N A I O O L U G A R H Q N P
C G I A C I N C E T I O F R F D J R P N A C A H
G D C Y V M Q L U Z N N S I O W I F Z D C R S V
L G O H Q S C U E R P O A M A B X I J F S N V I



6	1	9	8	7	3	2	5	4
8	4	7	5	2	1	6	9	3
2	5	3	4	9	6	1	8	7
4	9	5	3	6	7	8	1	2
7	2	1	9	8	5	4	3	6
3	6	8	1	4	2	9	7	5
1	7	6	2	3	8	5	4	9
9	8	2	7	5	4	3	6	1
5	3	4	6	1	9	7	2	8

El acertijo: 2000 ml/500 ml/botella=4 veces

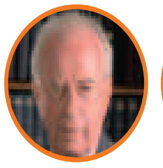
¿Quién lo dijo?: George Savile

Sudoku

4			6				7	2
6	3		8					
	9			5	4	1		8
1		3	7					5
	2		5				9	4
	6		2		8			3
5			1	7		9	3	
2	7	9	4	6			8	1

¿Quién lo dijo?

“Alguien que no cree en los milagros no es realista.”



Isaac Rabin

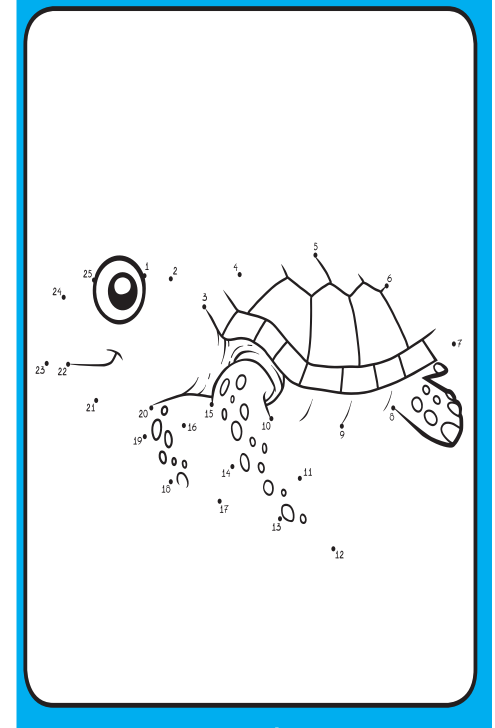


David Ben-Gurión



Yasir Arafat

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Sopa de letras

J	F	A	S	B	L	Y	X	P	D	N	O	O	R	G	A	N	O	S	W	H	G	E	T
U	E	L	E	C	T	R	I	C	A	W	G	U	A	R	N	O	C	I	N	O	I	D	A
C	F	I	K	H	O	C	Q	A	P	K	B	A	C	V	W	Z	L	A	R	E	P	U	D
O	G	T	F	M	N	O	V	L	R	B	I	R	C	Z	Q	V	E	R	Y	J	P	M	N
R	H	N	K	A	D	C	S	U	O	L	J	C	I	Y	B	O	T	T	L	K	E	D	E
R	S	H	C	R	P	W	Z	M	P	F	O	T	O	Y	J	L	U	I	C	R	B	W	U
I	L	E	D	A	H	P	G	M	I	N	A	N	N	L	R	T	E	F	P	Z	A	T	R
E	U	I	J	M	M	Y	A	F	E	K	C	O	G	U	Y	A	N	I	R	E	T	Q	O
N	D	K	V	O	S	B	F	P	D	J	T	H	I	L	Z	J	O	C	O	A	P	W	C
T	D	U	E	B	Z	N	I	X	A	R	I	V	Q	F	G	E	S	I	T	Q	K	V	I
E	M	B	E	D	F	U	O	O	D	T	V	I	Y	C	J	D	Z	A	E	Z	X	J	E
S	E	I	W	A	S	K	B	O	E	G	I	V	E	U	L	H	F	L	I	Q	L	V	N
U	S	O	B	D	A	Z	J	D	S	N	D	O	G	A	S	T	C	M	N	P	Q	H	C
R	C	L	W	E	D	S	T	V	B	A	A	S	I	A	N	E	Q	E	A	Y	Z	X	I
K	A	O	A	I	I	A	E	Q	F	X	D	C	L	H	C	L	U	N	S	W	N	Z	A
M	L	G	B	R	D	N	C	M	W	S	N	U	Z	O	Y	V	U	T	Q	D	L	I	S
K	A	I	X	A	E	O	E	O	J	E	L	S	G	D	I	T	U	E	S	A	Q	K	R
H	S	C	W	V	M	R	Z	R	T	E	O	P	U	S	O	M	S	I	N	A	G	R	O
J	K	O	F	D	C	U	E	O	C	D	D	E	S	A	R	R	O	L	L	A	D	O	S
W	T	S	G	A	A	E	P	O	I	K	B	F	E	C	M	O	O	I	D	U	T	S	E
L	H	B	N	I	J	N	N	J	D	T	Y	A	Z	U	Q	M	Y	Z	N	J	L	G	C
P	R	A	F	O	W	S	E	H	I	B	X	D	K	T	V	Q	I	F	Z	E	V	T	M
U	L	B	A	L	P	T	J	R	W	C	O	Y	C	O	M	P	L	E	T	O	S	P	B
G	Y	E	L	E	C	T	R	O	F	I	S	I	O	L	O	G	I	A	X	T	O	W	C

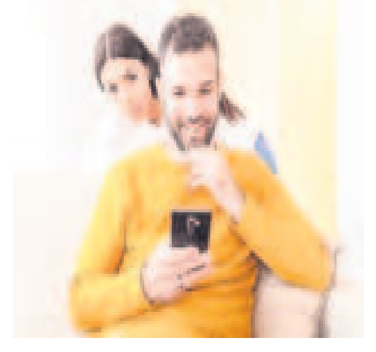
ELECTROFISIOLOGÍA

- ☐ ACCIÓN
- ☐ ACTIVIDAD
- ☐ AMPLIA
- ☐ ARTIFICIALMENTE
- ☐ BIOLÓGICOS
- ☐ CAMBIO
- ☐ CANAL
- ☐ CÉLULAS
- ☐ COMPLETOS
- ☐ CORRIENTE
- ☐ DESARROLLADOS
- ☐ ELÉCTRICA
- ☐ ELECTROFISIOLOGÍA
- ☐ ESCALAS
- ☐ ESTUDIO
- ☐ IÓNICO
- ☐ MEDIDAS
- ☐ NEUROCIENCIAS
- ☐ NEURONAS
- ☐ ORGANISMOS
- ☐ ÓRGANOS
- ☐ POTENCIAL
- ☐ PROPIEDADES
- ☐ PROTEÍNAS
- ☐ TEJIDOS
- ☐ VARIEDAD
- ☐ VIVOS
- ☐ VOLTAJE

Consultorio sentimental

Parece que mi esposo tiene otra mujer

BEATRIZ (32). Doctora Cora, llevo casada cinco años y hace dos meses mi esposo se fue a trabajar a Piura. Al comienzo nos comunicábamos casi a diario, pero ahora lo hace casi dos veces por semana. Y no solo eso, cuando hablo con él lo siento un poco frío. No quiero pensar que se haya involucrado con otra mujer, pero su proceder me hace dudar. Le he dicho que quiero ir a visitarlo, pero me dice que trabaja todo el día y no va a tener tiempo de atenderme bien. Mi familia y amigas creen que alguien ya le está calentando la cabeza y me dicen que luche por él. Ahora estoy un poco confundida. No sé qué hacer. ¿Puede aconsejarme?



RESPUESTA

Querida Beatriz, la actitud de tu esposo es desconcertante. Debes hablar sinceramente con él y pedirle que te diga la verdad sobre sus sentimientos. Es posible que al no tenerte cerca, trate de llenar ese vacío con otra compañía. Afronta el tema directamente, sin rodeos y aclara la situación porque te está lastimando. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA



Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Los obstáculos te obligarían a replantearte nuevas formas de resolver tus problemas, hoy llegarán nuevas ideas. Acércate y aclara las diferencias, esa persona está molesta, pero te escuchará.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Te sentirás satisfecho con los resultados logrados, es posible que recibas una compensación financiera. Le darás otra oportunidad a esa persona, esta vez todo será mucho más estable.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Sales de asuntos burocráticos complejos y retomas las actividades que estabas descuidando. No se trata de sentirte culpable por los conflictos, tienes que buscar enmendar los errores.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
No dejes de insistir, solo la presión hará que esa persona tome en serio la devolución de ese dinero. En el amor, analizar los hechos te hacen pensar que no es el momento de buscar una reconciliación.

LEO: 23 jul. 23 ago.
No tomes a la ligera esa responsabilidad, hay cosas que podrían salirse de control por falta de supervisión. En el amor, trata de no imponerte y escucha a esa persona, solo así lograrás entenderla.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Tus decisiones serán observadas por quienes desaprueban tu gestión, sé cauto y reflexiona antes de definir. En el amor, no te conviene guardarte los temores, es el momento de hablar.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Tendrás que hablar de presupuestos o pagos con alguien impositivo, usa tu poder de convencimiento. En lo afectivo, esa persona desea entregarse, pero nota muchas dudas en ti, reflexiona.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Es mejor evitar las rivalidades, enfrentarte con otros solo generaría mayor tensión y no es conveniente. En lo sentimental, logras manejar tus emociones, esa persona notará los cambios.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Divide bien tus tiempos y conserva los ánimos, es posible que dilates actividades y dejes pendiente otras. Toma iniciativas y podrás recuperar el contacto con esa persona que extrañas.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
No te sientes cómodo con la actitud impositiva de un superior, recorta las distancias y trata de dialogar. Paciencia con ese tema familiar que te preocupa, hoy empiezas a ver las soluciones.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Es posible que seas testigo de alguna situación injusta, no ignores la situación y toma medidas. Tendrás la compañía de una persona de buen humor, te contagiará sus ánimos y su alegría.

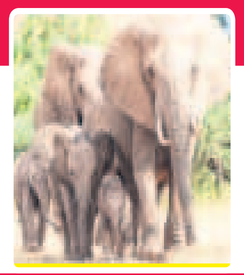
PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Iniciarás un proyecto creativo, te sentirás inspirado y lograrás desarrollarlo en poco tiempo. Liberas tus emociones de resentimientos y tristezas, te sentirás en armonía contigo mismo.



ALFONSO DULANTO
CRIA QUE NACE DEL HUEVO (PL.)
RIO DE ITALIA
CIFRA SIN VALOR
ENTREGA
SELLO (INGL.)
PELO DEL CARNERO
DOCTOR (ABREV.)
LATINA
ATAQUE EN ESGRIMA
EDICTO
PERIODO DE DOCE MESES
SONREIR
6 (ROM.)
PLATILLO VOLADOR
RIO DE AYACUCHO
RADON
AMNISTIA INTERNAC.
2 NOTA MUSICAL
YODO
ERICK ... ACTOR
LUIS ... EXTENISTA
... CRESPO ... BARCOS
INFUSION
DENOTA ASOMBRO
MONEDA RUMANA
NICOLAS LODEIRO
RUMBO, TRAYECTO
BORO, LUTECIO
FILM DE SPIELBERG
FRUTO DEL NOGAL
METRO
RIO DE SUECIA
FALTA LA VOCAL "O"
REVUELTA, REBELION
ROENTGEN
HERMANA DEL PADRE
PARTE DE LA NAVE
VOCALES DEBILES
8 Y 18 DEL ABECE
OPUS ...
ENVIAR (INGL.)
HIELO (INGL.)
EL ... CAMPEADOR
LECHO
HIJO DE ZEUS
1650 (ROM.)
TRAMAR, MAQUINAR
REGISTRO INDUSTRIAL
PUNTA
GANADO VACUNO
NOMBRE FEMENINO
LLEVA CONSIGO

LA ÚLTIMA

■ **TEXAS.** 'Nail Love', negocio creado por un refugiado vietnamita, se ha convertido en el salón de uñas más grande del mundo y se encuentra en el estado de Texas, Estados Unidos.



Sacrificarán decenas de elefantes

■ **HARARE.** Zimbabue sacrificará a decenas de elefantes y distribuirá la carne para el consumo, con el objetivo de contener el crecimiento de la población de estos animales, anunció la autoridad responsable de la fauna silvestre. Los sacrificios se llevarán a cabo en una enorme reserva privada de caza en el sureste y el objetivo inicial es abatir a 50 elefantes, declaró la Autoridad de Parques y Vida Silvestre de Zimbabue. Este país del sur de África alberga la segunda mayor población de elefantes del mundo, después de Botsuana.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ☎2818677 ✆936098953
@perezalbela

Magnesio: un aliado natural en el tratamiento del asma

Diversos estudios han confirmado que una gran parte de los pacientes con asma presentan niveles bajos de magnesio. Por ejemplo, un estudio publicado en 2005 en el Archives of Disease in Childhood encontró que el 65% de los pacientes asmáticos en cuidados intensivos y el 11% de los pacientes ambulatorios presentaban deficiencia de magnesio, respaldando su uso como coadyuvante en la prevención de crisis asmáticas.

El magnesio actúa como broncodilatador y antihistamínico natural, lo que facilita la respiración y disminuye la inflamación. Su efecto es calmante, tanto a nivel pulmonar como general, y se ha observado que muchos medicamentos utilizados en el tratamiento del asma tienden a agotar las reservas de magnesio, incrementando el riesgo de síntomas severos y complicaciones cardiovasculares.

Uno de los estudios clínicos más destacados fue liderado por la Dra. Lydia Ciarallo en la Universidad de Brown en 1996. En él, se trató a 31 pacientes pediátricos con asma severa. Aquellos que recibieron sulfato de magnesio por vía endovenosa mostraron una mejoría significativa en la función pulmonar a los 50 minutos, en comparación con el grupo que recibió solución salina. Más pacientes del grupo tratado con magnesio lograron estabilizarse y ser dados de alta directamente desde emergencias, sin necesidad de hospitalización.Un bajo consumo de magnesio en la dieta también se relaciona con mayor riesgo de hiperreactividad bronquial y deterioro de la función pulmonar. Esto fue confirmado en un estudio europeo con 2,633 adultos, que vinculó la baja ingesta de magnesio con un mayor riesgo de asma y EPOC.

La suplementación de magnesio de alta biodisponibilidad puede aliviar significativamente la calidad de vida del paciente con asma, así el magnesio es una herramienta terapéutica poderosa, segura y respaldada por la evidencia científica.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV